



# 8月の献立(予定)



2024年  
(令和6年)

日	曜	行事	献立	材料	おやつ	
					10時(未満児)	3時(全員):Kcal
1	木		※ミートスパ・南瓜のスープ 360kcal	スパ・合挽肉・玉葱・人参・トマト・グリーンピース/南瓜・しめじ・ウインナー・葱	バナナ 星たべよ	煮豆・カルシウム煎餅 (以:ミニチョコ) 195
2	金		チキンごぼう・トマトのごま和え 味噌汁 370kcal	鶏肉・ごぼう/トマト・きゅうり・かにかま/玉葱・もやし・豆腐・葱	塩せん ビスコ	ミニサラダ ミニドーナツ 190
3	土		★麻婆豆腐丼 果実和え 330kcal	豚肉・豆腐・玉葱・人参・椎茸・にら/みかん缶・キャベツ・きゅうり・わかめ	マンナビスケット 白い風船	ヤクルト・揚げ一番 ムーンライトクッキー 315
4	日					
5	月		肉団子のスープ・ゴーヤのツナサラダ 315kcal	鶏肉・卵・豆腐・キャベツ・人参・葱/ゴーヤ・人参・きゅうり・ツナ・マヨ	りんご カール	キャラメルコーン ばかうけ 145
6	火		さつま揚げ・ポイル野菜 味噌汁 350kcal	魚のすり身・豆腐・玉葱・コーン/キャベツ・人参/里芋・大根・葱	ハッピーターン シガービスケット	チョコクリームサンド (未満:莓)ヤクルト 250
7	水		豚じゃが・ナムル 400kcal	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸コン・しめじ・グリーンピース/もやし・キャベツ・かにかま・きゅうり	かつぱえびせん 動物ビスケット	おにぎり・アイス棒 160
8	木		★親子丼・マカロニサラダ 370kcal	鶏肉・人参・玉葱・かまぼこ・しめじ・葱・卵/マカロニ・にんじん・きゅうり・ツナ・マヨ	薄焼きサラダ 玉子ボーロ	スイカ ぼたぼた焼き 140
9	金		焼肉風炒め・味噌汁 320kcal	豚肉・牛肉・玉葱・人参・キャベツ・にら/なめこ・豆腐・じゃが芋・葱	鯛あられ マンナビスケット	オレンジ・ミニチーズ チョコスクッキー 190
10	土		※わかめうどん・金平ごぼう 350kcal	うどん・鶏肉・玉葱・さつま揚げ・わかめ・葱/豚肉・ごぼう・人参・椎茸	とんがりコーン ビスコ	いちごのマフィン 230
11	日	山の日				
12	月	振替休日				
13	火		ポトフ・酢の物 295kcal	たまねぎ・キャベツ・人参・ウインナー・ベーコン・じゃが芋・しめじ/わかめ・しらす干し・きゅうり・もやし	オレンジ ベジタべる	ヤクルト・フライドポテト (以:飴棒)180
14	水	お盆休み				
15	木					
16	金		ちくわの磯辺揚げ・オクラのごま和え 味噌汁 310kcal	ちくわ/オクラ・きゅうり・人参/もやし・玉葱・葱	塩せん キャラメルコーン	バナナ 芋かりんとう 125
17	土		魚の味噌マヨ焼き・添え野菜 コンソメスープ 335kcal	魚・マヨ/キャベツ・きゅうり・人参/じゃが芋・えのき・葱	コーンポタージュ きなこ餅	ホームパイ バウムロール 190
18	日					
19	月	給食部会	豚肉ときのこソテー・かき玉スープ 325kcal	豚肉・しめじ・木耳・玉葱・人参・キャベツ/かにかま・豆腐・わかめ・卵・葱	バナナ サッポロポテト	雪の宿 ロアヌ 205
20	火		きびなごの蒲焼き・ポイル野菜 味噌汁 325kcal	きびなご/キャベツ・きゅうり・人参・コーン/南瓜・玉葱・葱	白い風船 カール	ヨーグルト ココナッツサブレ 235
21	水		★ハヤシライス・コールスローサラダ 360kcal	牛肉・豚肉・玉葱・人参・しめじ/キャベツ・きゅうり・人参・コーン・マヨ	りんご つな揚げ	ロールパン (カスタード) 170
22	木	お誕生日会 ※おにぎり持参	そうめん流し 385kcal ウインナーの卵とじ・チキンナゲット	そうめん・きゅうり/卵・ウインナー・キャベツ/チキンナゲット	しるこサンド かつぱえびせん	パニライスクリーム 165
23	金		炒り煮・中華スープ 285kcal	鶏肉・蒟蒻・ごぼう・揚げ豆腐・大根・椎茸・人参/キャベツ・コーン・葱・卵	シガービスケット サッポロポテト	ヤクルト・プリン 110
24	土		ハンバーグ・人参グラッセ 味噌汁 355kcal	合挽肉・玉葱・卵・トマト/人参・コーン/キャベツ・豆腐・葱	玉子ボーロ ハッピーターン	おにぎり・アイス棒 160
25	日					
26	月		鶏肉のマーマレード煮・卵サラダ コンソメスープ 325kcal	鶏肉・マーマレード/卵・きゅうり・キャベツ/かにかま・マヨ/豆腐・玉葱・人参・葱	薄焼きサラダ キャラメルコーン	りんご・瀬戸の汐揚げ (以:カントリーマーム)170
27	火		魚の南蛮漬け 味噌汁 360kcal	魚・玉葱・人参・きゅうり/里芋・うす揚げ・わかめ・葱	ハーベスト 鯛あられ	バナナ・オレオクッキー ベジタべる 140
28	水		※らーめん・海藻サラダ 330kcal	中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・なると・葱/わかめ・きゅうり・人参・ツナ	オレンジ きなこ餅	じゃが芋餅 (以:パイの実) 155
29	木		★中華丼・春雨の酢の物 320kcal	豚肉・えび・人参・玉葱・しめじ・キャベツ/春雨・きゅうり・もやし・ハム	ビスコ 星たべよ	ヤクルト・味しらべ 源氏パイ 165
30	金		トンテキ風炒め・マッシュポテト わかめスープ 365kcal	豚肉・玉葱/じゃが芋・きゅうり・マヨ/わかめ・豆腐・しめじ・葱	バナナ とんがりコーン	焼き芋 145
31	土		ひじき入り卵焼き・ピーマン和え 味噌汁 280kcal	卵・ひじき・玉葱・人参・豚肉/ピーマン・キャベツ・人参・ツナ・塩昆布/えのき・うす揚げ・葱	チーズピット 動物ビスケット	マリービスケット おととと 155

- 3時の間食はヤクルトの日以外、全てに牛乳が付きます。間食は1日の不足分のエネルギーと栄養素を考慮して提供しております。
- エネルギー表記については昼のご飯(185kcal)、間食の牛乳(100Kcal)込みで計算してあります。
- 現在、卵アレルギーの園児はいないため、卵の青表示は行っていません。
- 丼物やカレーの日(★の日)はご飯を多めに入れて下さい。
- ※の日はご飯の量少なめにして下さい。
- 3時のおやつのみどい色のメニューは手作りおやつです。



### 旬の食材

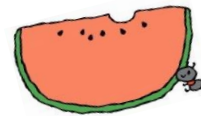
- ・きゅうり・オクラ
- ・いか・ホタテ・アジ・うなぎ
- ・スイカ・メロン・ぶどう・梨



※8/22(木)お誕生日会は、おにぎり持参でお願い致します。

2024年(令和6年)

# 8月 給食だより



いよいよ夏本番です！気温が高くなると、体調を崩しやすくなります。夏バテ予防には、主食・主菜・副菜のそろった食事を摂ることが大切です。しっかりと睡眠をとり、暑い夏を乗り切りましょう!(^^)!

## 不足しがちな栄養素

暑い夏が続くと、食事もさっぱりしたのになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちであるため、ビタミンB群の豊富な食材を摂り入れることを心がけましょう！

### たんぱく質

筋肉の疲労回復や体力温存、持久力の向上

### ビタミンB1、B2

疲労回復、糖質や脂質をエネルギーに変える

### ビタミンC

免疫力を高める、ストレス軽減

#### ビタミンB1を多く含む食品



#### ビタミンB2を多く含む食品



#### ビタミンCを多く含む食品



先日はお忙しい中、保育参観にお越しいただきありがとうございました。

参観日の献立は、夏野菜ドライカレーとゴーヤのツナ和えでした。

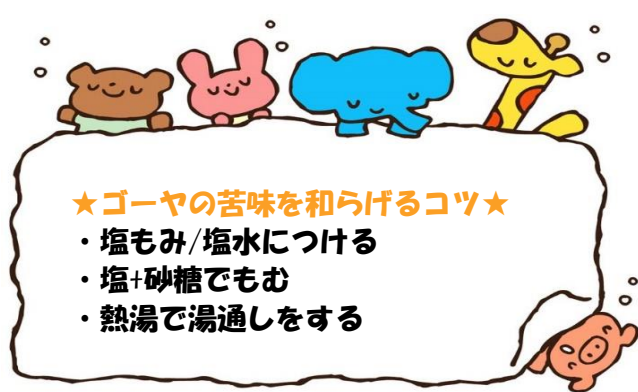
苦味があり嫌われがちなゴーヤを使ってみました。お子さんの食べはいかがだったでしょうか。

今回は当園で提供した、[ゴーヤのツナ和え](#)レシピを紹介致します。

## ♡子ども達の苦手克服レシピ(⊗⊙>∪<⊙)。✧♡



<材料>	4人分
にがうり	1/4本
きゅうり	1本
にんじん	1/4本
ツナ缶	1/4缶
マヨネーズ	大さじ1強
薄口醤油	小さじ1弱
上白糖	小さじ1強



### ★ゴーヤの苦味を和らげるコツ★

- ・塩もみ/塩水につける
- ・塩+砂糖でもむ
- ・熱湯で湯通しをする

### <作り方>

①ゴーヤ：縦半分に切って種とワタを取り、2mmの厚さに切る。

塩をふって軽くもみ、5分程おく。

人参：皮をむき、細切りにする。

きゅうり：板ずりをした後、輪切りまたは半月切りにする。軽くもみ、絞り水気を切る。

②鍋の熱湯に、カットしたゴーヤと人参をさっと軽く茹でて、冷水に取り、ザルに上げて水気を切っておく。

③ボウルに②ときゅうりを入れる。油を切ったツナ缶、Aを加え、混ぜて完成。